

Le malattie infiammatorie croniche intestinali

Costantino Panza

Pediatra di famiglia, Sant'Ilario d'Enza (Reggio Emilia)

In cuore abbiamo tutti un cavaliere pieno di coraggio, pronto a rimettersi sempre in viaggio.

DON CHISCIOTTE, G. RODARI

Che cosa sono le malattie infiammatorie croniche intestinali?

Le malattie infiammatorie croniche intestinali (abbreviate con il nome di MICI) sono infiammazioni dell'intestino non causate da un'infezione. I pazienti con questa malattia presentano un sistema immunitario che reagisce contro i tessuti dell'intestino producendo infiammazione e danneggiando il tubo digerente. Ci sono due tipi principali di MICI: il morbo di Crohn e la rettocolite ulcerosa. Il Crohn indica il possibile coinvolgimento di tutto l'intestino, dalla bocca all'ano, mentre la rettocolite ulcerosa coinvolge spesso solo il colon e il retto, ossia le ultime parti dell'intestino. Se ci sono dubbi o sospetti è bene fare riferimento al proprio pediatra

È una malattia diffusa?

La MICI è una malattia relativamente poco frequente, ogni anno in Europa su 100.000 bambini se ne ammalano 23; purtroppo negli ultimi anni la diffusione della malattia è aumentata probabilmente a causa di fattori genetici predisponenti e di fattori ambientali come un'alterazione della flora batterica dell'intestino, l'utilizzo di antibiotici, l'inquinamento atmosferico. Molti di questi fattori sono ancora sotto studio e non ci sono al momento certezze riguardo l'esatta comprensione della causa della malattia.

Quali sono i sintomi di una MICI?

- Dolore allo stomaco o alla pancia.
- Diarrea (a volte con presenza di sangue e muco).
- Perdita di appetito, perdita di peso e crescita in altezza rallentata.
- Stanchezza, affaticamento, sensazione di malessere generale.
- Febbre.
- Dolore alle articolazioni, ulcere alla bocca.
- Anemia.
- Macchie sulla pelle.

Come si fa la diagnosi?

Non c'è un unico esame necessario ma, a causa della distribuzione delle lesioni dige-

stive nei diversi tratti dell'intestino, possono essere utilizzate più metodiche di esame.

La cura

gli obiettivi della terapia mirano a ottenere la remissione della malattia e il miglioramento delle lesioni intestinali evitando, quando possibile, l'utilizzo del cortisone. Sono diversi i farmaci utilizzabili; i centri di riferimento per le MICI seguono dei protocolli e usano i farmaci in rapporto alla necessità di intervenire in fase acuta, di stabilizzazione e di mantenimento. Assumere regolarmente i farmaci nelle dosi prescritte è estremamente importante; una terapia poco rispettata significa che il farmaco potrebbe risultare non efficace. Alcuni medicinali possono dare effetti collaterali ed è bene monitorare regolarmente la terapia attraverso gli esami del sangue e le visite dal pediatra.

Gli episodi di riacutizzazione

Anche durante la terapia potrebbero comparire dei sintomi come dolore addominale, feci con sangue, diarrea, nausea/vomito, febbre, dolore articolare, stanchezza, inappetenza. È importante in questi casi informare il medico in modo da valutare la necessità di modificare la terapia oppure fare ulteriori accertamenti.

La MICI al di fuori dell'intestino

Esistono le MICI anche al di fuori dell'intestino. In alcuni casi nella cute possono comparire noduli rossastri o delle ulcere. Un'altra manifestazione frequente nei bambini è l'ingrossamento delle articolazioni con dolore e ingrossamento in alcune articolazioni degli arti o della colonna vertebrale.

Il fegato è un organo che deve essere monitorato con regolari esami del sangue poiché può essere coinvolto direttamente dalla malattia o a causa della possibile tossicità dei farmaci utilizzati per curarla. Anche il pancreas, l'occhio, il rene e le ossa possono essere coinvolti dalla malattia o dai farmaci utilizzati. Quindi è sempre bene rispettare le terapie prescritte e fare regolarmente i controlli indicati dal pediatra.

La dieta

L'alimentazione è una parte importante della cura della MICI. La dieta dovrebbe

essere ricca di calorie e nutrienti e comprendere frutta, verdura, proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali. Tuttavia possono esserci alcuni alimenti, differenti da paziente a paziente, mal tollerati o in grado di aumentare i disturbi intestinali. Può essere una buona norma tenere un diario alimentare per comprendere quali sono gli alimenti che danno fastidio. In caso di difficoltà nel gestire la dieta è bene parlarne con il pediatra. Quando sono presenti i sintomi della malattia è bene fare pasti leggeri e più frequenti, ridurre le quantità di fritti o di grassi e quei cibi che, per esperienza, possono aumentare i disturbi. Attenzione anche alle bevande con caffeina o con zuccheri che possono favorire la diarrea.

In alcune situazioni si potrebbe ricorrere alla nutrizione enterale, soprattutto nei casi in cui è necessario far guarire le lesioni intestinali in tempi brevi oppure quando i sintomi sono molto importanti. La nutrizione enterale consiste nella somministrazione di una miscela di alimenti direttamente nell'intestino attraverso il posizionamento di un sondino nasogastrico.

Come convivere con una MICI?

Un bambino o un adolescente con MICI deve svolgere una vita normale; può andare a scuola, fare sport anche a livello agonistico, uscire con gli amici, insomma fare tutto quello che fanno le ragazze e i ragazzi della stessa età. Ci saranno dei periodi di riacutizzazione con i quali bisognerà convivere, ma i ragazzi e i bambini sono molto bravi nel gestire situazioni anche complesse se vengono supportati e protetti ma contemporaneamente se viene data loro autonomia in base alla loro età. A volte può rendersi necessario, in momenti complicati, avere un supporto di tipo psicologico; in questi casi è sempre bene fare riferimento al proprio pediatra e al centro di riferimento. Riporre fiducia nel centro di cura specialistico e nel pediatra è molto importante. Sentirsi accolti e avere dei riferimenti che a loro volta sono in collegamento tra loro crea una rete di sostegno e supporto indispensabili per tutte le malattie croniche.

✉ costpan@tin.it